

ノルディックウォーキング&ヨガ

～春のお茶会とともに～

歴史と自然を満喫しながら仁徳天皇陵古墳の周遊道路を
ノルディックウォーキングします。

春の風を感じながら気持ち良く歩きましょう。

爽やかに歩いた後は、なかもずの「からだの学舎Re-fit」にて、
ゆったりとヨガでリラックス。

身体も心もリフレッシュした後のティータイムもお楽しみに・・・



【日時】 4月16日 (日)

11:00～13:00 ノルディックウォーキング

13:00～14:00 ヨガ

14:00～ ティータイム

【担当】 ノルディックウォーキング：梅本 道代

ヨガ：橘 千鶴

【料金】 3,780円 (税込)

※ポール代金324円 (税込) は別途必要



お申込み方法(お支払方法により異なります)

<銀行振込> 池田泉州銀行 もず支店 普通:3019962 有限会社アクトスペース企画

* 電話 ☎072-260-4085

* HP <http://karadanomanabiya.com/reservation/>

<クレジット払い> 右側のQRコードを読み込んでください。

